

SUPPORTO PER GLI ANZIANI NELLE ESPERIENZE TRAUMATICHE

Informazioni per le famiglie e gli assistenti su come prendersi cura di sé

Prendersi cura della propria salute mentale

Può essere difficile vedere che qualcuno di cui ci prendiamo cura ha problemi con l'angoscia causata da esperienze traumatiche, dolore o perdite.

Magari vi preoccupate per il loro benessere e vi sentite impotenti non potendoli aiutare. Può essere particolarmente difficile se abitano in una struttura per anziani e voi li vedete solo qualche volta, o se non potete visitarli a causa della pandemia COVID-19. Se state aiutando una persona che ha vissuto esperienze traumatiche, è importante che vi prendiate cura anche della vostra salute, che vi prendiate del tempo per voi e che troviate un equilibrio tra i vostri bisogni e quelli dell'altra persona.

Aiutate voi stessi così da poter aiutare loro

Prendervi cura di voi stessi potrebbe essere la cosa più importante che potete fare per aiutare la persona della quale vi prendete cura. Ecco alcuni modi semplici in cui lo potete fare:



Prendetevi del tempo per voi

Riposate a lungo, mangiate bene e fate regolare attività fisica. Prendete in considerazione i servizi di sollievo, così che possiate riposarvi un po'.



Evitate eccessi di fumo o alcol



Trascorrete del tempo con gli altri

Parlate delle vostre sensazioni con qualcuno di cui vi fidate oppure fate delle attività insieme, come ad esempio una passeggiata.



Fate qualcosa che vi piace

Divertirsi e fare qualcosa che piace ricarica le batterie e riduce lo stress.



Chiedete aiuto e cercate di condividere il carico

Chiedete agli altri che visitino o facciano una telefonata alla persona di cui vi prendete cura. Chiedete aiuto per cose semplici, come compilare moduli.



Trovate il tempo per rilassarvi

Le tecniche di respirazione o la meditazione possono aiutare in caso di stress e preoccupazioni. Provate una app per il rilassamento – molte possono essere scaricate gratuitamente.

Quando cercare aiuto: Se vi sentite stressati e avete problemi ad andare avanti, parlate con il vostro medico di come ricevere supporto psicologico e aiuto professionale.

Risorse utili

Australian Centre for Grief and Bereavement (Centro australiano per la perdita e il lutto):
1800 22 22 00

Carer Gateway (Informazioni per badanti):
www.carergateway.gov.au

Carers Australia (Associazione badanti Australia):
www.carersaustralia.com.au

Dementia Support Australia (Supporto alla demenza in Australia):
1800 699 799

Older Person's Advocacy Network (Rete di patrocinio per anziani):
www.opan.com.au

Respite Care (Servizi di sollievo):
www.myagedcare.gov.au/short-term-care/respice-care